

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

«Согласовано»

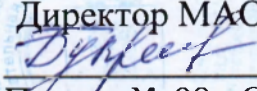
Заместитель директора по УВР

 Сапегина Ю.В.

«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3

 Букреев Е.М.

Приказ № 98а-О

«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка к своему Я»

для учащихся 7 класса

г. Кировград
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 7 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе» - М.: Генезис, 2006.

Она составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, фундаментальным ядром содержания среднего общего образования, примерной программой по психологии.

Программа предполагает работу с учащимися ОВЗ.

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебно-методическом пособии, созданном кандидатом психологических наук О.В.Хухлаевой.

Урок психологии «Тропинка к своему Я» преподается за счёт часов внеурочной деятельности учебного плана.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Воспитательный потенциал курса реализуется через

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требования и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применения интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

УМК программы: Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе» - М.: Генезис, 2006

Обоснование.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».

В результате изучения данного курса у учащихся 5-8 классов будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- формирование внутренней позиции учащегося;
- формирование мотивации к обучению и познанию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;

- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.
- учиться исследовать свои качества и свои особенности.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.
- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах.

Формы организации:

- тренинги;
- дискуссии;
- игры;
- круглые столы.

Виды деятельности:

- познавательные беседы;
- деловые игры;
- проблемно-ценностное общение;
- арт-терапия;
- практикумы;
- творческие задания;
- тестирование.

Содержание курса внеурочной деятельности: «Тропинка к своему Я» для 7-х классов

№	Тема	Программное содержание
Раздел 1 Я и общество (7 ч.)		
1.	«Конвенция о правах ребенка»	Групповая беседа
2.	«Права детей»	Групповая беседа
3.	«Подросток и Закон»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.

4.	«Подросток и преступление»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
5.	«Человек – творец своей судьбы»	Робота в круге. Опрос в форме анкетирования
6.	«Уверенность в себе»	Тренинг
7.	«Жизнь – главная ценность человека»	Работа в круге
Раздел 2. Теория общения (10 ч.)		
8.	«Мои ценности»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
9.	«Красота и здоровья»	Сочинение-рассуждение
10.	«Возраст, доверие и независимость»	Тренинг
11.	«Мое настроение и общение с людьми»	Сочинение-рассуждение о важности межличностного общения
12.	«Тренинг невербального общения»	Групповая игра
13.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение вести себя в соответствии с правилами этикета.
14.	«Развлечения в компании»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.
15.	«Я и моя уличная компания»	Ситуативный практикум
Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)		
16.	«Самоконтроль и требовательность к себе»	Тренинг
17.	Правила поведения в общественных местах»	Групповая дискуссия
18.	«Вредные привычки»	Видео ролик. Групповая дискуссия
19.	«Сила воли и характер»	Ситуативный практикум
20.	«Компьютер-друг или враг»	Творческое задание
21.	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	Познавательная беседа
22.	«Урок – викторина против табака»	Урок-викторина
23.	«Наркотики и закон»	Познавательная беседа
24.	«Профилактика инфекционных заболеваний»	Круглый стол
25.	«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	Ситуативный практикум
26.	«Причины возникновения болезней»	Групповая дискуссия
27.	«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	Познакомить учащихся с видами конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов.
Раздел 4. Основы семейной жизни (4ч.)		
28.	«Семья-это»	Познавательная беседа
29.	«Роль отца и матери»	Ситуативный практикум

30.	«Моя семья»	Творческое задание
-----	-------------	--------------------

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:
«Тропинка к своему Я» 7-х классов**

№ раздела	Направления работы	Тема	Количество часов
Раздел 1 Я и общество (7 ч.)	Цель: Формирование законопослушного поведения	«Конвенция о правах ребенка»	1
		«Права детей»	1
		«Подросток и Закон»	1
		«Подросток и преступление»	1
		«Человек – творец своей судьбы»	1
		«Уверенность в себе»	1
		«Жизнь – главная ценность человека»	1
Раздел 2. Теория общения (9ч.)	Цель: Развитие коммуникативных навыков.	«Мои ценности»	1
		«Красота и здоровья»	1
		«Возраст, доверие и независимость»	1
		«Мое настроение и общение с людьми»	2
		«Тренинг невербального общения»	1
		«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	1
		«Развлечения в компании»	2
		«Я и моя уличная компания»	1
Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)	Цель: Пропаганда здорового образа жизни	«Самоконтроль и требовательность к себе»	1
		Правила поведения в общественных местах»	1
		«Вредные привычки»	1
		«Сила воли и характер»	1
		«Компьютер-друг	1

		или враг»	
		«Алкоголь и алкогольная зависимость»	1
		«Урок – викторина против табака»	2
		«Наркотики и закон»	1
		«Профилактика инфекционных заболеваний»	1
		«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	1
		«Причины возникновения болезней»	1
		«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	1
Раздел 4. Основы семейной жизни (4ч.)	Цель: Привитие семейных ценностей	«Семья-это»	2
		«Роль отца и матери»	1
		«Моя семья»	1

Список литературы

Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
«Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г

Электронный ресурс

Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
«Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
«Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
«Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154151

Владелец Букреев Евгений Михайлович

Действителен с 18.03.2023 по 17.03.2024